



---

# **GUIDE**

---



## **Qu'est-ce que l'hypotension orthostatique?**



---

The Ottawa Hospital | L'Hôpital  
d'Ottawa



### **Avertissement**

*Ce document présente des renseignements généraux. Il ne vise pas à remplacer les conseils d'un professionnel qualifié. Consultez un professionnel de la santé pour savoir si ces renseignements s'appliquent à votre situation.*

**P1196 (01/2016)**

Imprimé à L'Hôpital d'Ottawa

## **« Je me sens étourdi quand je me lève trop vite. »**

Est-ce qu'il vous arrive de vous sentir étourdi quand vous vous levez rapidement? Si oui, vous avez possiblement ce qu'on appelle une « **hypotension orthostatique** ». Il s'agit d'une basse tension artérielle (pression). Quand la pression est basse, le sang ne circule pas comme il devrait dans le corps.

Si la pression est trop basse, la circulation du sang au cerveau devient insuffisante. Vous pourriez alors avoir les symptômes suivants :

- étourdissements
- sensation que vous allez vous évanouir
- faiblesse qui pourrait causer une chute
- instabilité quand vous marchez
- perte d'équilibre quand vous vous levez

## **Comment savoir si votre pression est basse?**

- Étendez-vous, attendez de 3 à 5 minutes, puis vérifiez votre pression en position couchée.
- Ensuite, levez-vous et vérifiez de nouveau votre pression en position debout.
- Si vous ressentez encore des étourdissements quelques minutes plus tard, vérifiez encore une fois votre pression.

Il est important de mesurer la pression avant de vous lever, puis une fois debout pour voir si elle baisse soudainement. Assurez-vous de vérifier régulièrement votre pression.

## ***Qui peut avoir une pression basse?***

N'importe qui peut avoir la pression basse. La basse pression devient plus courante avec l'âge ou en présence d'autres maladies chroniques comme le diabète, une maladie du cœur ou des troubles neurologiques comme la maladie de Parkinson.

## ***Quelles sont les causes possibles d'une baisse de la pression?***

- Diminution du volume du sang (appelée « hypovolémie »).
  - o C'est la cause la plus courante d'une baisse de la pression
  - o Elle peut être causée par :
    - certains médicaments pour le cœur ou des diurétiques (pilules qui augmentent la sécrétion d'urine)
    - a déshydratation (si vous ne buvez pas assez de liquide)
    - le fait de rester au lit pendant une période prolongée
- Médicaments pour contrôler la tension artérielle.
- Enflure des jambes (quand le sang s'accumule dans les grosses veines des jambes et d'autres parties du corps).
- Diminution de la sensibilité du réflexe autonome : Les vaisseaux qui transportent le sang ne réagissent pas assez vite lorsque vous bougez. Cet état est normal en vieillissant.
- Problèmes neurologiques.

## ***Hypotension orthostatique***

- Baisse de la pression quand vous vous levez

# ***Comment éviter une baisse de la tension artérielle?***

Changez vos habitudes.

## **1. Levez-vous lentement, en deux étapes.**

Pour sortir du lit :

- Assoyez-vous sur le bord du lit et laissez pendre les jambes pendant une minute.
- Levez-vous lentement tout en vous appuyant sur le bord du lit ou un meuble stable pendant une minute.
- Si vous êtes encore étourdi, assoyez-vous de nouveau.

Pour vous lever après être resté longtemps assis :

- Bougez les jambes : En demeurant assis, pointez les pieds vers le haut et le bas en alternance, ou dépliez les genoux pendant quelques minutes.
- Levez-vous lentement tout en vous appuyant sur un meuble stable pendant une minute.
- Si vous êtes encore étourdi, assoyez-vous de nouveau.

## **2. Ne vous penchez pas complètement jusqu'à terre et ne vous levez pas trop rapidement.**

## **3. Sachez que les symptômes sont pires :**

- 30 à 60 minutes après avoir mangé un gros repas. Essayez plutôt de manger plusieurs petits repas.
- Une à deux heures après avoir pris des médicaments pour la tension artérielle.
- Si vous êtes déshydraté (parce que vous n'avez pas bu assez d'eau).

- Quand vous vous levez le matin. Attendez au moins une heure pour vous raser ou vous sécher les cheveux.
  - Quand vous avez chaud (comme lors d'une journée chaude ou après une douche chaude).
- 4. Évitez les activités qui vous donnent trop chaud ou soif.**
- Buvez beaucoup de liquides, mais évitez ceux qui contiennent de l'alcool ou de la caféine (comme le café, le thé et les boissons gazeuses ou énergisantes).
  - Ne prenez pas de bain très chaud.
- 5. Ne faites pas d'activité pendant lesquelles vous devez forcer ou retenir votre souffle. Aussi, ne serrer pas trop votre ceinture.**
- 6. Soyez actif tous les jours! Faites des activités physiques légères, comme la marche ou des exercices de renforcement des jambes. Si vous vous sentez étourdi, assoyez-vous et reposez-vous.**

## ***Que devriez-vous faire?***

1. Demandez à votre médecin de famille de vérifier votre pression en position couchée, puis en position debout.
2. Demandez à votre pharmacien ou médecin de famille d'examiner tous vos médicaments.
3. Demandez à votre médecin si vous devriez porter des bas de contention. Vous aurez besoin d'une ordonnance pour en acheter. S'il vous en faut, le médecin devrait vous prescrire des bas qui ont une pression d'au moins 30 mmHg (30 millimètres de mercure).

4. Demandez à votre médecin si vous devriez élever la tête de votre lit. Il pourrait vous conseiller de placer des blocs de 8 à 10 pouces (20 à 25 centimètres) sous la tête du lit.
5. Votre médecin pourrait vous conseiller d'augmenter la quantité de sel utilisez dans votre diète quotidienne.

**C'est important de discuter de ses suggestions avec votre médecin pour savoir s'il s'applique à votre condition.**

## ***Est-ce que le problème va disparaître?***

Une baisse anormale de la pression est causée par l'interaction entre les systèmes du corps et les médicaments. Elle pourrait ne pas disparaître complètement. Il est très important de faire tout votre possible pour réduire votre risque de tomber et de vous faire mal. Une baisse de la pression peut être un signe d'une maladie plus grave ou d'effets causés par vos médicaments. C'est donc important d'en parler à votre médecin.

## ***Ce que vous pouvez faire pour aider***

- Révissez ce livret avec votre famille et votre médecin
- Notez toutes épisodes d'étourdissements lors de votre retour à la maison et le dire à votre médecin de famille

## ***Recommandations :***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---